

Альтернатива бегу

Фитнес со скакалкой

Для развития выносливости у школьников совсем не обязательно использовать только бег. Многократные прыжки через скакалку с разной интенсивностью прекрасно тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют связочный аппарат, поддерживают все тело в тонусе, способствуют формированию правильной осанки. Доказано, что 10 мин. прыжков через скакалку сопоставимо с 30 мин. бега, да и прыгать под хорошую музыку намного приятнее и полезнее, чем бегать под дождем.



Виталий СИДОРОВ,
учитель физической культуры,
ГБОУ СОШ № 439,
г. Москва

Веревка скакалки должна быть эластичной, не перекручиваться, не мяться и принимать правильную форму при свободном провисании. Рукоятки могут быть деревянными или пластиковыми. В современных скакалках их изготавливают из неопрена — они отводят влагу из зоны контакта ладони с рукояткой и не выскальзывают. Держать рукоятки при прыжках нужно около веревки, захватывая их крепко, но не сильно, как при рукопожатии, с упором на большой и указательный пальцы.

Музыка для фитнеса со скакалкой для начинающих должна иметь темп 120–125 уд./мин., для более продвинутых — 130–135 уд./мин.

Обучение прыжкам начинают с простых вращений. Вращать скакалку нужно плавно, если веревка бьет по полу, держать руки выше, не вытягивать их вперед, ноги от пола не отрывать, локти рядом с туловищем, верхняя часть туловища расслаблена.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Вращения в вертикальной плоскости одной рукой. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки в одной руке. Вертикальные вращения скакалкой с левой, затем с правой стороны.

2. Двойные вращения одной рукой. То же по 2 раза с левой и правой стороны.

3. Вращения скакалкой двумя руками. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки скакалки в обеих руках. Вертикальные вращения с левой и с правой стороны.

4. «Восьмерка» одной рукой. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки в правой руке. Вращение «восьмеркой» правой рукой, затем левой.

5. «Восьмерка» двумя руками. То же двумя руками.

6. Двойная «восьмерка» двумя руками. То же «восьмеркой» по 2 раза — сначала правой, потом левой рукой.

7. Вращение скакалки с приставным шагом. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки в одной руке. Несколько вращательных движений с одной стороны, потом с другой. При смене рук сделать приставной шаг в сторону руки, принимающей скакалку.

Все описанные выше подготовительные упражнения можно выполнять с шагами на месте, приставным шагом или прыжками как на двух ногах, так и с ноги на ногу в момент удара скакалки о пол. Темп вращения постоянный.

БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ

Чтобы научиться правильно прыгать через скакалку, нужно соблюдать несколько условий:

1. Отрыв от пола должен быть небольшим — 2–3 см, только для того, чтобы скакалка проходила под ногами.

2. Вращение скакалки осуществляется кистями и предплечьями.

3. Плечи опущены и расслаблены.

4. Локти не следует отводить далеко от туловища.

5. Колени мягко и легко пружинят.

6. Прыжки выполняются на носках: пятки лишь слегка касаются пола.

7. Когда туловище идет вверх, руки опускаются вниз.

1. Прыжок на двух ногах. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки скакалки в обеих руках, скакалка сзади. Вращение скакалки вперед, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

2. Прыжок вперед — назад. То же с минимальным продвижением вперед и назад.

3. «Слалом». То же с минимальным перемещением вправо и влево.

4. V-образный прыжок. То же, но первый прыжок выполнять чуть вперед и вправо, второй — в исходное положение, третий — вперед и влево, четвертый — в исходное положение.

5. Ноги вместе — ноги врозь. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки скакалки в обеих руках, скакалка сзади. Вращение скакалки вперед, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; приземлиться в стойку ноги врозь, следующим прыжком — в стойку ноги вместе, и т.д., стараясь не разводить руки в стороны.

6. «Ножницы». То же, приземляясь каждый раз в положение выпада то правой, то левой ногой вперед. Данный прыжок хорошо развивает мышцы ягодиц и передние мышцы бедра, а также подколенные сухожилия.

7. «Твист». То же, но при приземлении выполнять небольшой пово-

рот направо, следующим прыжком — налево, руки в одном положении, корпус и голову не поворачивать.

8. Скрестные шаги. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки скакалки в обеих руках, скакалка сзади. Вращение скакалки вперед, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами; приземлиться в положение ноги скрестно, левая перед правой, следующим прыжком вернуться в исходное положение, затем приземлиться в положение ноги скрестно, правая перед левой, вернуться в исходное положение, и т.д.

9. Базовый бег. И.п. — стойка ноги врозь, рукоятки скакалки в обеих руках, скакалка сзади. Выполняя вращение скакалки вперед, перепрыгивать через нее, как при обычном беге.

10. Прыжки с высоким подниманием бедра. То же с высоким подниманием бедра.

11. Прыжки с захлестыванием голени назад. То же с захлестыванием голени назад, стараясь пяткой коснуться ягодицы. Можно составить следующую комбинацию: прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге, правая захлестывает голень назад, прыжок на двух ногах, прыжок на правой ноге, левая захлестывает голень назад, прыжок на двух ногах, и т.д.

12. «Рок-н-ролл». Прыжок на левой ноге, правая захлестывает голень назад, прыжок на левой ноге, правая вперед, прыжок на правой ноге, левая захлестывает голень назад, прыжок на правой ноге, левая вперед, и т.д.

13. Попеременный подъем коленей. Первый прыжок — на двух ногах, второй — на правой, левое колено вверх, третий — прыжок на двух ногах, четвертый — правое левое колено вверх, и т.д.

14. Из стороны в сторону. Выполнить прыжок на двух ногах, после следующего толчком двух ног приземлиться на левую, правую отвести в сторону, затем снова приземлиться на две ноги, прыгнуть на обе ноги, после следующего прыжка приземлиться на левую, правую

отвести в сторону, вернуться в исходное положение, и т.д.

15. Боксерская походка. Прыжки на двух ногах, при приземлении поочередно выставляя вперед на пятку то правую, то левую ногу.

16. С ноги на ногу. Прыжки на двух ногах, при каждом приземлении перенося вес тела с одной ноги на другую; можно выполнять небольшой наклон туловища в сторону ноги, на которую переносится вес тела.

17. «Полувосьмерка». Прыжок на двух ногах через скакалку; следующий — на двух ногах, вращая скакалку справа, не перепрыгивая через нее; прыжок через скакалку толчком двух ног; прыжок на месте, вращая скакалку слева от себя, держа рукоятки вместе, и т.д.

18. Прыжок со скрещиванием рук. Прыжки на двух ногах через скакалку, чередуя обычные вращения с вращениями со скрестным положением рук; во втором случае руки развести широко, не поднимая их, держать у бедер и не отводить далеко от туловища; можно чередовать руки. Скорость вращения постоянная.

19. Двойные обороты. Выполнять один прыжок через скакалку на два вращения руками, стараясь не поднимать высоко колени и мягко приземляться: главное — не сила прыжка, а скорость вращения скакалки.

Все базовые прыжки можно выполнять с вращением скакалки назад, но делать это лучше после того, как ученики хорошо освоят прыжки с вращением вперед, отталкиваясь двумя ногами или прыгая с ноги на ногу. Всё зависит от уровня физической подготовленности занимающихся, от их желания и изобретательности. Если у ребят не получаются прыжки через скакалку, упражнения можно выполнять без нее или делать их с вращением скакалки сбоку от себя, а те, кто хочет получить большую нагрузку, могут вместо нее использовать небольшие гантели, больше загружая верхний плечевой пояс. ■